

Утверждаю  
Директор Центра творчества  
«Московия» г. Долгопрудного  
02.09.2020

**Календарный учебный график**  
**дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»**  
**(стартовый уровень)**

год обучения: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.05-16.30	Беседа, доклад	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	спорт зал	устный опрос
2	сентябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изучение элементов стола и ракетки.	спорт зал	тест
3	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Набивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки.	спорт зал	Практическая работа
4	сентябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Повторение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Обучение выпадам.	спорт зал	Практическая работа
5	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение технике подачи. Передвижение игрока приставными шагами.	спорт зал	Практическая работа
6	сентябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	спорт зал	Практическая работа
7	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Подача «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	спорт зал	Практическая работа
8	сентябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	спорт зал	Соревновательность

9	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Обучение техники «срезка» мяча.	спорт зал	Практическая работа
10	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	спорт зал	Практическая работа
11	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра с ранее изученными элементами.	спорт зал	Практическая работа
12	октябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Соревнование в подгруппах.	спорт зал	Соревновательность
13	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	спорт зал	Практическая работа
14	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	спорт зал	тест
15	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Обучение техники «наката» в игре.	спорт зал	Практическая работа
16	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	спорт зал	Практическая работа
17	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	спорт зал	Практическая работа
18	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	спорт зал	Практическая работа
19	ноябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	спорт зал	Практическая работа
20	ноябрь		15.05-16.30	Комбинированная	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа	спорт зал	Практическая работа

								работ а
21	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Применение «подставки» в игре.	спорт зал	Практическая работа
22	ноябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	спорт зал	Практическая работа
23	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	спорт зал	Практическая работа
24	ноябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	спорт зал	Практическая работа
25	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	спорт зал	Практическая работа
26	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Применение элемента «подрезка» в игре.	спорт зал	Практическая работа
27	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	спорт зал	Практическая работа
28	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	спорт зал	Практическая работа
29	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование изученных элементов в игре.	спорт зал	Практическая работа
30	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	спорт зал	Практическая работа
31	декабрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	спорт зал	Практическая работа

32	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	спорт зал	Практическая работа
33	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Игра накатами слева по диагонали, справа по диагонали.	спорт зал	Практическая работа
34	январь		15.10-16.35	Практическая	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	спорт зал	тест
35	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соревновательность
36	январь		15.10-16.35	Практическая	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	спорт зал	Практическая работа
37	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	спорт зал	Практическая работа
38	январь		15.10-16.35	Практическая	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	спорт зал	Выполнение упражнений
39	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Общая и специальная физическая подготовка	спорт зал	Практическая работа
40	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	спорт зал	Практическая работа
41	февраль		15.05-16.30	Комбинированная	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	спорт зал	Практическая работа
42	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
43	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа

44	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
45	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
46	февраль		15.10-16.35	Практическая	2	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	спорт зал	Практическая работа
47	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	Удар "подрезка". Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
48	март		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение подачи в заданную зону стола.	спорт зал	Практическая работа
49	март		15.05-16.30	Практическая	2	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	спорт зал	Практическая работа
50	март		15.05-16.30	Практическая	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	спорт зал	Практическая работа
51	март		15.10-16.35	Практическая	2	Приёмы: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	спорт зал	Практическая работа
52	март		15.05-16.30	Практическая	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.	спорт зал	Практическая работа
53	март		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	спорт зал	Практическая работа
54	март		15.05-16.30	Практическая	2	Удар "накат": удержание мяча на столе .	спорт зал	Практическая работа
55	март		15.10-16.35	Практическая	2	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом.	спорт зал	Практическая работа

								кая работ а
56	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	спорт зал	Практическая работа
57	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Тактика игры атакующего.	спорт зал	Практическая работа
58	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	спорт зал	Практическая работа
59	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	спорт зал	Практическая работа
60	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	<b>Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.</b>	спорт зал	Практическая работа
61	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.	спорт зал	Практическая работа
62	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соревновательность
63	апрель		15.10-16.35	Комбинированная	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. Актуальность, популярность настольного тенниса.	спорт зал	Практическая работа
64	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	спорт зал	Практическая работа
65	май		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	спорт зал	Практическая работа
66	май		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	спорт зал	Практическая работа

								работ а
67	май		15.10- 16.35	Практи ческая	2	Занятия для совершенствовани е ранее изученных элементов.	спорт зал	Прак тичес кая работ а
68	май		15.05- 16.30	Практи ческая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соре в-ная деятель ность
69	май		15.10- 16.35	Практи ческая	2	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	спорт зал	Прак тичес кая работ а
70	май		15.05- 16.30	Практи ческая	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	спорт зал	Выпо лнен ие упра ж-й
71	май		15.10- 16.35	Комби нирова нная	2	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	спорт зал	Выпо лнен ие упра ж-й
72	май		15.05- 16.30	Комби нирова нная	2	Игровой урок. Подведение итогов.	спорт зал	